



# Waldbaden

## Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes

In diesen 3 Stunden achtsamen Selbsterlebens lassen wir die vielen positiven Wirkungen des Waldes auf uns einströmen und versuchen dabei das alte Band zwischen Mensch und Natur neu zu knüpfen. Mit einfachen Übungen öffnen sich unsere Sinne für das Unmittelbare und die Schönheit der Natur, die uns umgibt. Wir atmen die würzige Waldluft, spüren das Moos unter den Füßen und lauschen der Melodie des Windes. Tauchen wir gemeinsam ein - in ein Seelenbad im Wald.

### Wann und wo?

Mi, 22. Mai | Pichlschloss  
Mi, 19. Juni | Podolerteich-Parkplatz  
Mi, 24. Juli | Pichlschloss  
Mi, 21. August | Podolerteich-Parkplatz  
Mi, 18. September | Pichlschloss  
Mi, 16. Oktober | Podolerteich-Parkplatz

*Weitere Termine ab 4 Personen gerne auf Anfrage.*

### Wann beginnt es und wie lange dauert´s?

10:00 Uhr ca. 3 Stunden

### Was kostet´s?

Euro 35,00 pro Person (Gruppenpreis auf Anfrage)

### Anmeldung & Information

Claudia Gruber | Trainerin für Waldgesundheit und Naturtherapie  
+43 650 321 4747 | [info@naturesein.at](mailto:info@naturesein.at) | bis 18 Uhr des Vortages

### Was du noch wissen musst?

Programm für Erwachsene

Bitte mitnehmen: gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk



Einfach Sein.  
In und mit der Natur.



[www.naturesein.at](http://www.naturesein.at)



# NATUR LESE NACHMITTAG



Einfach Sein.  
In und mit der Natur.

Die Wolken, die  
Pflanzen, der Wind  
– die Natur in  
ihren vielfältigen  
Erscheinungen  
wirkt auf uns und  
hat uns viel zu  
erzählen.



Wo:

**Auszeithof Moarhube**  
Berg 240, 8812 Mariahof

Wann:

5. Juni, 3. Juli, 7. Aug, 4. Sep, 3. Okt  
ab 15 Uhr

Preis:

freiwilliger Beitrag

Anmeldung:

einen Tag zuvor bei Claudia Gruber

Kontakt:

+43 650 321 4747    [info@naturesein.at](mailto:info@naturesein.at)

[www.naturesein.at](http://www.naturesein.at)

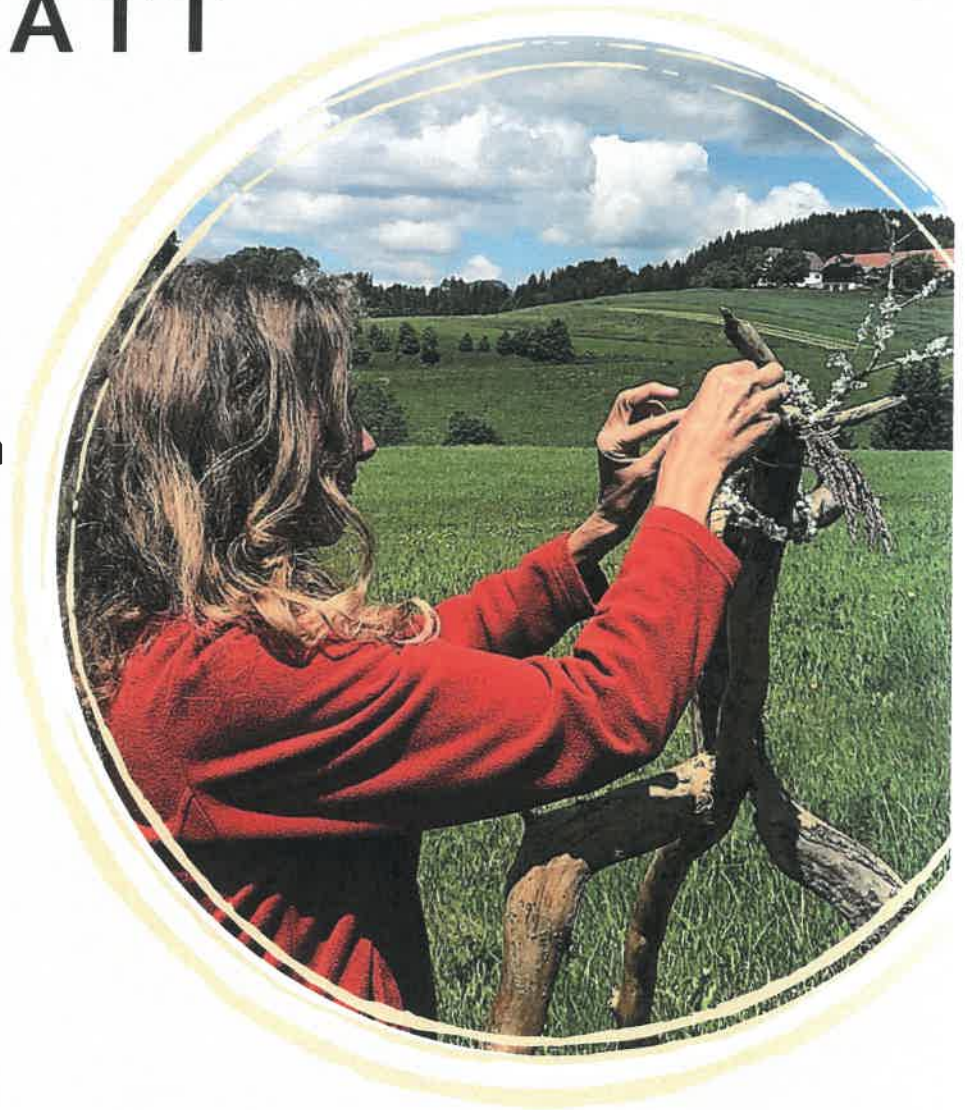
# NATUR

## WERKSTATT



Einfach Sein.  
In und mit der Natur.

Lass deiner  
Kreativität freien  
Lauf. Das Arbeiten  
am Werk ist, wie  
der Aufenthalt in  
der Natur, eine  
Wohltat für  
unsere Seele.



**Wo:**

**Auszeithof Moarhube**  
Berg 240, 8812 Mariahof

**Wann:**

12. Juni, 10. Juli, 14. Aug, 11. Sep, 9. Okt  
ab 14 Uhr

**Preis:**

€ 20,- Kinder frei

**Anmeldung:**

einen Tag zuvor bei Claudia Gruber

**Kontakt:**

+43 650 321 4747    [info@naturesein.at](mailto:info@naturesein.at)

[www.naturesein.at](http://www.naturesein.at)

# ERDFEST

## auf der MOARHUBE



Einfach Sein.  
In und mit der Natur.

Zur Würdigung unserer Lebensgrundlage feiern wir gemeinsam mit vielen Initiativen weltweit das Erdfest 2024. Zum gemeinsamen Essen und Dialog, kreativem Tun, Verbundenheit und Sein laden wir ein.



Wo:

Auszeithof Moarhube  
Berg 240, 8812 Mariahof

Wann:

Donnerstag, 20. Juni, 10 bis 16 Uhr

Anmeldung:

Christa Seidl (0664 539 30 93)  
Claudia Gruber (0650 321 47 47)



erdfest

[www.erdfest.org](http://www.erdfest.org)

# YOGA bei

# SONNENUNTERGANG



Einfach Sein.  
In und mit der Natur.

Der Abschied des Tages bringt eine ganz besondere Qualität mit sich. Begleitet von den achtsamen Anleitungen der Yogainstruktorin Johanna Schneider verabschieden wir den Tag. Körper und Geist wird gleichermaßen aktiviert und entspannt.



<b>Wo:</b>	Auszeithof Moarhube Berg 240, 8812 Mariahof
<b>Wann:</b>	21. Juni, 20 Uhr 23. August, 19 Uhr - Dauer ca. 80 min
<b>Preis:</b>	€ 15,- Teilnahme für jeden möglich
<b>Anmeldung:</b>	einen Tag zuvor bei Claudia Gruber
<b>Kontakt:</b>	+43 650 321 4747    info@naturesein.at

[www.naturesein.at](http://www.naturesein.at)